



# ESAA Talentguide

Del 2

## ”ATK 2.0 Pixibog”

Juni 2020

## Indholdsfortegnelse ESAA Talentguide del 2

1. Introduktion til talentudvikling
2. Fysisk træning
3. Motorisk og teknisk udvikling og træning
4. Sportsskader
5. Sportsernæring
6. Sportspsykologi
7. Sportspædagogik
8. ESAA Talent Statements

*Dette er ESAA's lightudgave af Team Danmarks udgivelse "ATK 2.0 – træning af børn og unge" fra 2016. Modeller, figurer og tekststykker er enten redigeret eller kopieret herfra.*

*Hæftet er målrettet trænere, forældre, skolelærere, koordinatore og andre eksperter, der er en del af det samlede miljø omkring de unge udøvere. Vi opfordrer desuden den enkelte udøver til at læse hæftet igennem, for at blive klogere på konteksten for deres sportslige udvikling og dermed kunne tage ejerskab for egen udvikling, på vej mod opfyldelsen af personlige mål og resultater.*

*Talentguiden er udarbejdet af Nis Rykær Simonsen og Ole Keldorf, foråret 2017, og udtrykker ESAA's holdninger til talentudvikling med afsæt i Team Danmarks ATK 2.0.*

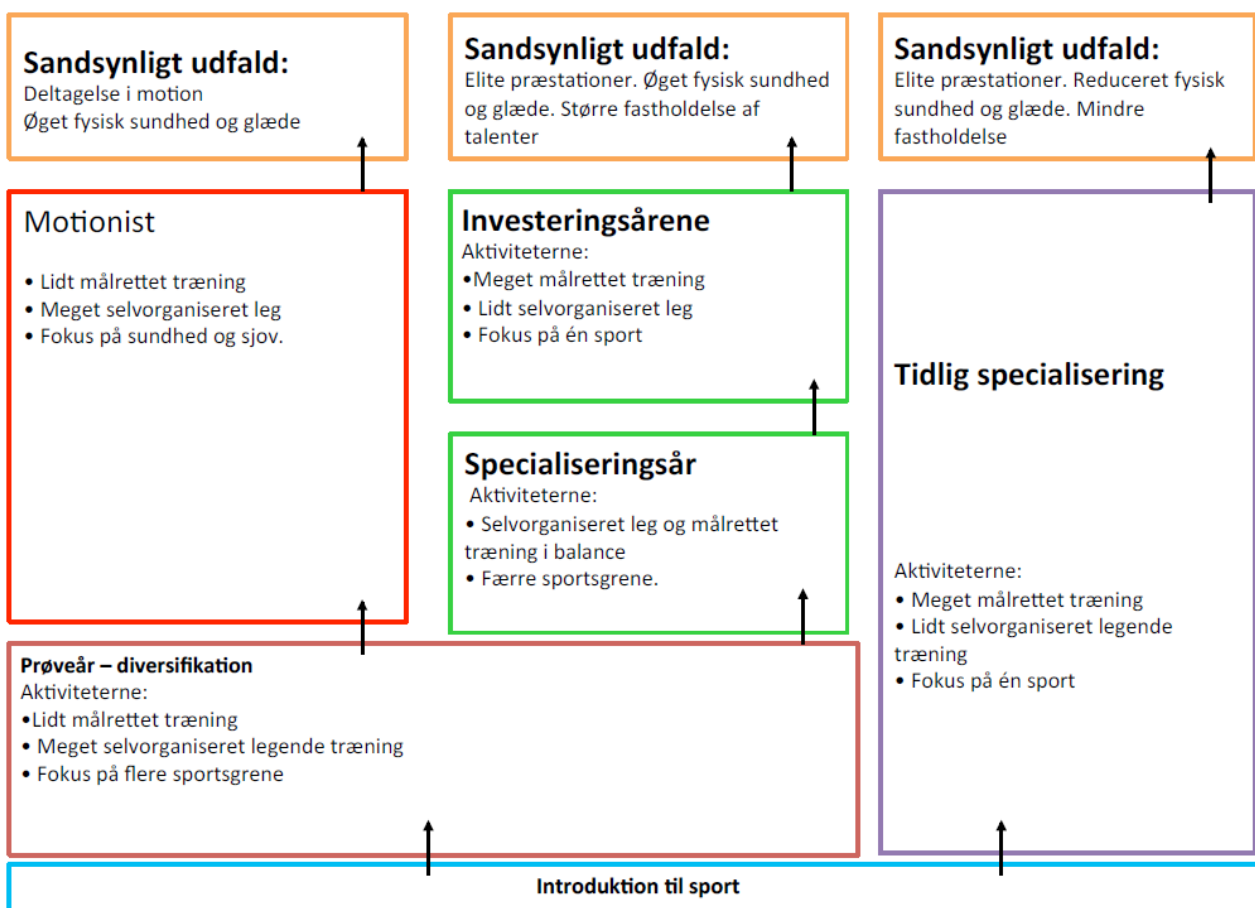
## 1. Introduktion til talentudvikling

For at skabe det bedste fundament for talentudvikling i Aarhus, er det ESAA's mål at give udøverne de bedste forudsætninger for at udvikle sig. Det gør vi ved at skabe mere og bedre træning for vores udøvere i deres respektive udviklingsmiljøer. I vores optik er målet for talentudvikling ikke at skabe ungdomsmestre, men senioratleter på højeste internationale niveau. Vores primære mål er derfor ikke at atleterne opnår resultater i ungdomsårene, men bliver bedst muligt klædt på til en succesfuld seniorelitekarriere.

### Succesfuld talentudvikling

Da vi i Danmark har et begrænset antal unge talenter, er der ikke råd til mange "drop outs", hvis vi vil have succes i senioreliten. Tidlig specialisering kombineret med store mængder formel målrettet træning er en risikabel udviklingsvej, som vi ikke vil anbefale danske atleter.

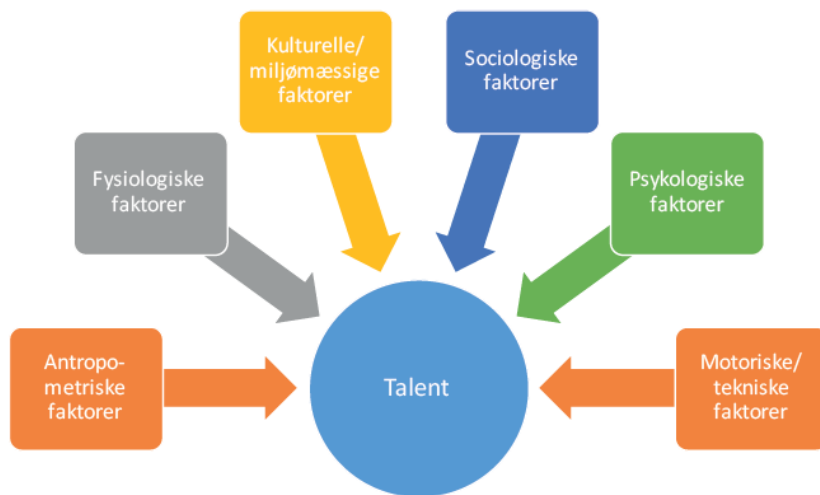
Nedenstående model skitserer tre typiske veje i sporten. I ESAA tror vi på at sen specialisering er vejen frem og vores fokus ligger på specialiserings- og investeringsårene, hvor udøverne er hos os.



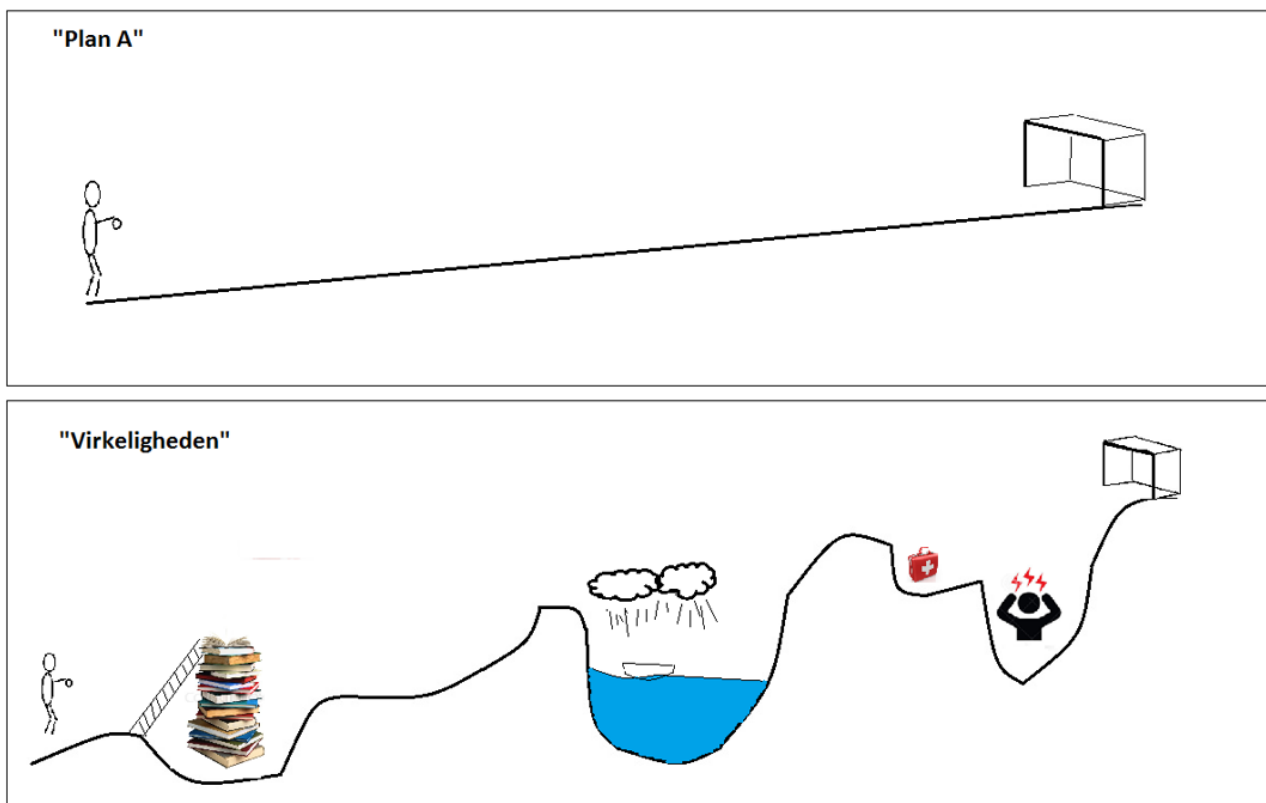
Der vil være disciplinspecifikke forskelle i forhold til udøvernes alderstrin, men generelt er vores tilgang, at tidlig specialisering ikke giver større sandsynlighed for en succesfuld elitekarriere.

## Hvad er talent?

Der er mange faktorer, der er afgørende for om man som talentfuld atlet udvikler sit potentiale. Historisk set har vi set mange eksempler på udøvere, der i de tidlige år bliver udråbt som ekstremt talentfulde, men alligevel ikke når verdenseliten som senior, fordi man har haft et for snævert fokus på udvalgte faktorer og set igennem fingre med andre. I ESAA vedkender vi os derfor det *multidimensionelle talentbegreb*, som illustreret i nedenstående model.



Det er ligeledes vigtigt at være forberedt på, at vejen til målet ikke altid er den direkte vej. Virkeligheden er nemlig ikke altid som man forventer den, og der vil unægteligt opstå udfordringer undervejs, som udspringer af de ovennævnte faktorer.



## Fokus på talenternes samlede miljø

Det lokale træningsmiljø spiller en afgørende rolle for atletens langsigtede udvikling, og derfor har vi i ESAA fokus på at understøtte de klubtræningsmiljøer, som atleterne befinder sig i. Det handler altså ikke blot om den individuelle udøver, men i lige så høj grad om at skabe succesfulde talentudviklingsmiljøer. Derfor er det afgørende at sikre at trænere, ledere og forældre vælger en langsigtet udviklingsorienteret tilgang til talentudvikling.

### Eksempel på et succesfuldt talentudviklingsmiljø

Træk	Beskrivelse	Modsat pol
<b>Støttende træningsgrupper</b>	Venskaber og støtte er uafhængig af færdighedsniveau. Støttende kommunikation.	Rivalisering i gruppen. Præstation som optagelseskriterium.
<b>Nære rollemodeller</b>	Gruppen indeholder både talenter og elite. Fælles træning. Eliteatleter som er villige til at dele viden.	Vandtætte skodder mellem talenter og elite. Eliteatleterne holder kortene tæt til kroppen og betragter talenterne som kommende rivaler.
<b>Sportsmål støttes af det omgivende miljø</b>	Mulighed for at fokusere på sporten. Skole, venner og familie støtter atleterne i deres mål og fokus.	Miljøet uden for sporten mangler forståelse for sporten og de krav, elitesporten stiller.
<b>Udvikling af psykosociale færdigheder</b>	Mulighed for at udvikle færdigheder, der er relevante uden for sporten (selvstændighed, ansvarlighed, struktur mm.). Atleten som helt menneske.	Kun fokus på sportsspecifikke færdigheder. Overkontrollerende trænere.
<b>Træning der skaber en bred basis</b>	Integration af elementer fra andre sportsgrene i daglig træning. Værdsættelse af bred profil og basale sportslige færdigheder.	Tidlig specialisering. Deltagelse i anden sport ses som uvelkommen konkurrent.
<b>Langsigtet udvikling</b>	Fokus på atleternes langsigtede udvikling i stedet for tidlig succes. Aldersrelateret træning (mængde og indhold).	Fokus på tidlig succes. At vinde for enhver pris. Talenter ses som "mini-elite". Ingen tid til at hele efter skade.
<b>Integrerede indsatser</b>	Koordination og kommunikation mellem sport, skole, familie m.fl. Atleterne oplever sammenhæng og synergi i hverdagen.	Manglende kommunikation. Interessekonflikter. Atleterne oplever, at der hives i dem fra mange sider.
<b>Stærk og sammenhængende organisationskultur</b>	Tydelig kultur med sammenhæng mellem det man siger og det man gør. Kulturen understøtter læring og udvikling.	Mangler fælles vision. Værdier matcher ikke handlinger. Forvirring blandt trænere, atleter og andre.

## 2. Fysisk udvikling og træning

Enhver atlet er unik, udvikler sig i eget tempo og reagerer forskelligt på samme træningsprogram. Derfor er det vigtigt at stille spørgsmål ved, om talentidentifikation baseret på udviklings- og modningsparametre er hensigtsmæssigt.

Der har længe hersket myter om at styrketræning er skadeligt for børn. Samlet set peger alle undersøgelser dog på at fysisk træning af børn og unge i sig selv ingen negativ effekt har på vækst eller den fysiologiske udvikling generelt. I ESAA ønsker vi derfor at være med til at aflive myterne, ved at henlede opmærksomheden på følgende udsagn:

*Styrketræning for børn er ikke farligt*  
*Styrketræning for børn nedsætter ikke deres vækst*  
*Styrketræning for børn skader ikke knoglerne*  
*Styrketræning giver ikke for høje belastninger*  
*Styrketræning for børn er ikke usundt!*

Det er dog vigtigt ikke i misforstået godhed at lade børn og unge træne som voksne, med tanke på hurtigere fysisk udvikling. Derfor anbefaler vi at den fysiske træning følger følgende principper:

Retningslinjer for styrketræning af børn unge
Sørge for kvalificeret instruktion og supervision
Starte hver træningssession med 5 til 10 minutters dynamisk opvarmning
Begynde med relativt let belastning og altid fokusere på den korrekte øvelses teknik
Fokusere på symmetri og harmonisk opbygning af muskler og muskelkraft
Øge modstanden gradvist, som styrken forbedres
Optimere præstation og restitution med sund og varieret kost, ordentlig hydrering og tilstrækkelig søvn

### 3. Motorisk og teknisk udvikling og træning

Motorisk udvikling og indlæring af nye bevægelser og færdigheder både inden og uden for idrætsdeltagelse er en central del af barn- og ungdommen. Motorisk udvikling før, under og efter puberteten påvirkes både af ændringer i den fysiske størrelse og i nervesystemets kontrol af muskler.

**Motorisk og koordinativ træning** har til formål at øge kropsbevidstheden, bevægelseskontrollen og færdighedsrepertoiret, mens **tekniktræning** har til formål at optimere en idrætsspecifik præstation ud fra fysiske, fysiologiske og psykiske egenskaber hos den individuelle atlet. Netop de individuelle forskelle skaber uundgåelige variationer i bevægelser, og variation bør derfor integreres i tekniktræningen.

**Den motoriske plasticitet før og under puberteten bør udnyttes til at skabe et bredt og alsidigt bevægelsesrepertoire.** De fysiske ændringer kan dog ske meget hurtigt under puberteten, og derfor kan perioder med nedsat motorisk kontrol over bevægelser være en naturlig del af den motoriske udvikling.

#### Den motoriske guldalder

Begrebet "den motoriske guldalder" er ofte blevet brugt til at definere en periode i et barns liv, hvor der er særligt gode forudsætninger for at lære og udvikle specifikke motoriske færdigheder. Det er ydermere blevet foreslået, at chancen for at nå det fulde potentiale forpasses, hvis man ikke lærer de rette færdigheder i en særlig alder. Selv om studier har vist, at tidlig specialisering har en effekt på udviklingen af de motoriske færdigheder, er der ikke evidens for, at det medfører et højere sportsligt niveau. Det er således mere hensigtsmæssigt at arbejde med motorisk træning i et perspektiv, der sikrer børn og unge atleter et bredt atletisk fundament.



#### Tekniktræning i aldersrelateret perspektiv

Hvilken form for tekniktræning man som træner vælger, bør afspejle atleternes biologiske aldersgruppe og det udbytte, man ønsker at opnå. Det bør kun i mindre grad reflektere den dominerende teknikform i den givne sportsgren. Uanset teknikform bør specifik træning målrettet præstationsoptimerende teknik først prioriteres efter puberteten. I stedet bør tekniktræning før og under puberteten have fokus på alsidighed og fleksibilitet frem for præstation. Det er vigtigere,

at de unge atleter stifter bekendtskab med forskellige teknikformer og fokuserer mindre på at optimere teknikken med henblik på umiddelbar sportslig succes.

Traditionelt har tekniktræning inden for sport tilstræbt et "idealbillede" ved at minimere tekniske variationer. Denne indgangsvinkel til tekniktræning kan være begrænsende, fordi den ignorerer, at to atleter aldrig vil være ens og ikke har ens forudsætninger, og at man ikke er i stand til at gentage en færdighed 100% ensartet.

## Feedback

I træningen af teknik og færdigheder, modtager man som atlet feedback fra både interne og eksterne kilder.

De **interne kilder** består af kroppens sensoriske feedback under udførelsen af en bevægelse (f.eks. balance, ledpositioner, placering i rummet og følelsen af underlaget eller en bold). Ofte foregår dette ubevidst, men ved at træne sin opmærksomhed, kan man lære at benytte det bevidst til at justere bevægelser.

Når vi snakker om feedback fra **eksterne kilder**, er det typisk trænerens eller medspillernes kommentarer. Denne feedback stammer fra en objektiv eller subjektiv vurdering af præstationen. Uanset hvor gammel atleten er, bør ekstern feedback gives umiddelbart efter en færdighed udføres. Desuden er det vigtigt at denne feedback er rettet mod fokuspunkter, som atleten mere eller mindre bevidst har haft i øvelsen.



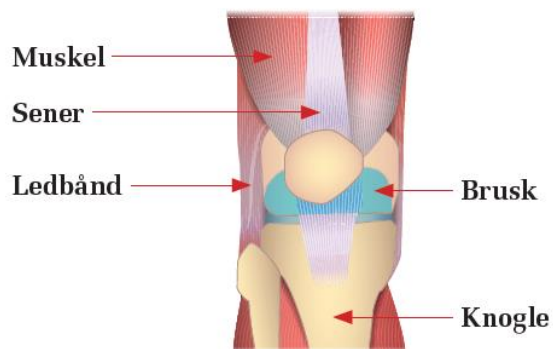
Før pubertet	Under pubertet	Efter pubertet
Brug positiv feedback	Integrér den interne feedback med den eksterne	Koblingen mellem de observerede bevægelser og atletens oplevelse skal være central for trænerens feedback
Kommentér kun fejl i begrænset omfang	Atleterne skal selv kunne mærke hvornår og hvorfor, de gør noget teknisk rigtigt	Atleten anvender aktivt sin faglige viden til at analysere egen og holdkammeraters teknik
Tilpas øvelserne for at fremtvinge det ønskede bevægelsesmønster	Den faglige forståelse for god teknik udvikles gradvist – brug eksempelvis videoanalyse	Gør feedbacken detaljeret ved at inddrage videoanalyse
Brug kompetitive øvelser til at belønne ønskede bevægelser	Atleten må ikke være afhængige af ekstern feedback for at udvikle sig	



## 4. Sportsskader

Når børn og unge dyrker sport, medfører det generelt en bedre fysisk form. Dog kan overdreven eller forkert træning medføre at man pådrager sig skader. Derfor er det vigtigt at have forståelse for og redskaber til at kunne forebygge og undgå sportsskader. Både træner, atlet og forældre bør have viden om hvordan man håndterer skader, og hvornår der er behov for at søge hjælp fra eksperter. Samarbejdet omkring den unge atlet er altafgørende for at stoppe skaderne i tide.

Vævs helingstider (cirkatider for alle aldersgrupper)	
Væv	Helingstider
Muskler	2-8 uger
Knogler	3-8 uger
Sener	6-9 måneder
Ledbånd	6-12 måneder
Ledbrusk	Mere end 12 måneder



Når kroppen er i vækst, øger det risikoen for sportsskader hos den unge atlet, og her skal både forældre, trænere og den unge selv være meget opmærksomme på, hvordan kroppen reagerer på træningen.

### Den akutte skade

Skaden opstår pludseligt, og kroppen udsættes for så kraftfuld påvirkning, at der kan opstå vrid i led, træk i muskler og sener eller tryk og slag på knogler, der gør, at en eller flere af disse væv rives over eller knækker. Nogle akutte skader kræver lægetilsyn med det samme, mens andre kan behandles, ved at udøveren tages væk fra aktiviteten og starter PRICE-behandling.

### Overbelastningsskaden

Overbelastningsskader udvikler sig gradvist over tid – typisk i en periode, hvor den unge øger mængde af træning eller træner mere teknisk træning. Overbelastningen mærkes først som en ømhed efter træning, der er svær at skelne fra almindelig muskelømhed. Ømheden sidder typisk i overgangene mellem muskler og sener ved muskeltilhæftninger på knoglerne.

**Fakta:** PRICE = Protection (beskyttelse), Rest (hvile), Ice (is), Compression (trykforbinding); Elevation (det skadede område skal løftes over hjertehøjde).

**Tidligere skader giver også en stor risiko for, at samme skade kan opstå igen, og derfor er det vigtigt at den unge atlet bliver helt klar og fuldt genoptrænet, inden sporten genoptages på fuldt niveau.**

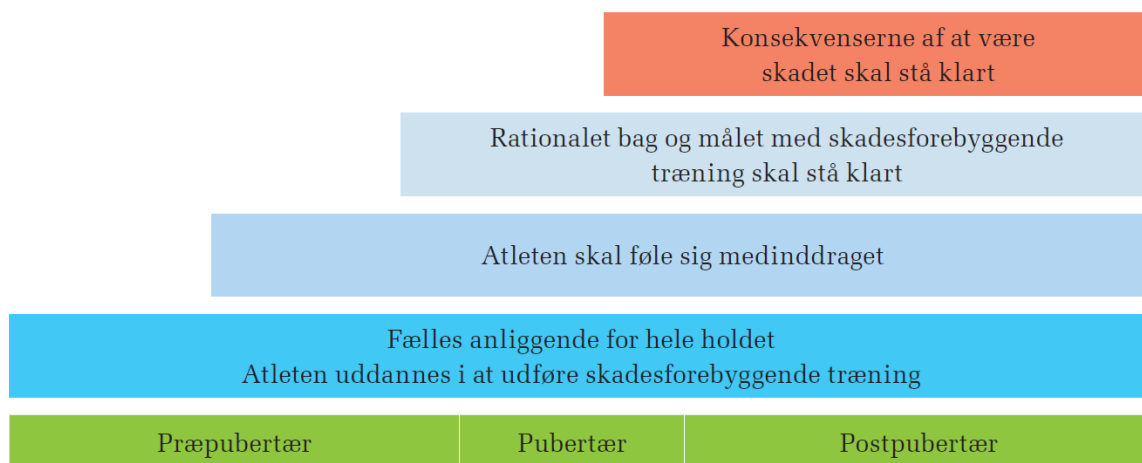
## Forebyggelse af sportsskader

For at reducere risikoen for skader, er det vigtigt at udøveren, ud over den sportsspecifikke træning, også træner sin neuromuskulære kontrol. At børn og unge dyrker sport regelmæssig er nemlig ikke en garanti for at de har den fornødne styrke og fysiske form.

Alsidig træning med fokus på neuromuskulær kontrol forebygger skader, forbedrer motoriske færdigheder og øger de sportslige præstationer. Neuromuskulær træning skal derfor være en naturlig del af træningen helt fra den før-pubertære fase.

Under puberteten er det ekstra vigtigt at reducere og tilpasse belastningen i træningen, for at forebygge overbelastningsskader.

**Neuromuskulær træning har fokus på at træne balance, koordination og bevægelse over de store led. Målet med træningen er, at bevægelsesmønstre bliver automatiserede med optimal bevægelseskontrol via centralnervesystemet, og at atleten ikke skal tænke over, hvordan bevægelsen udføres, men at den bliver lagret i det neuromuskulære system.**



## Trænerens rolle inden for skadesforebyggende træning

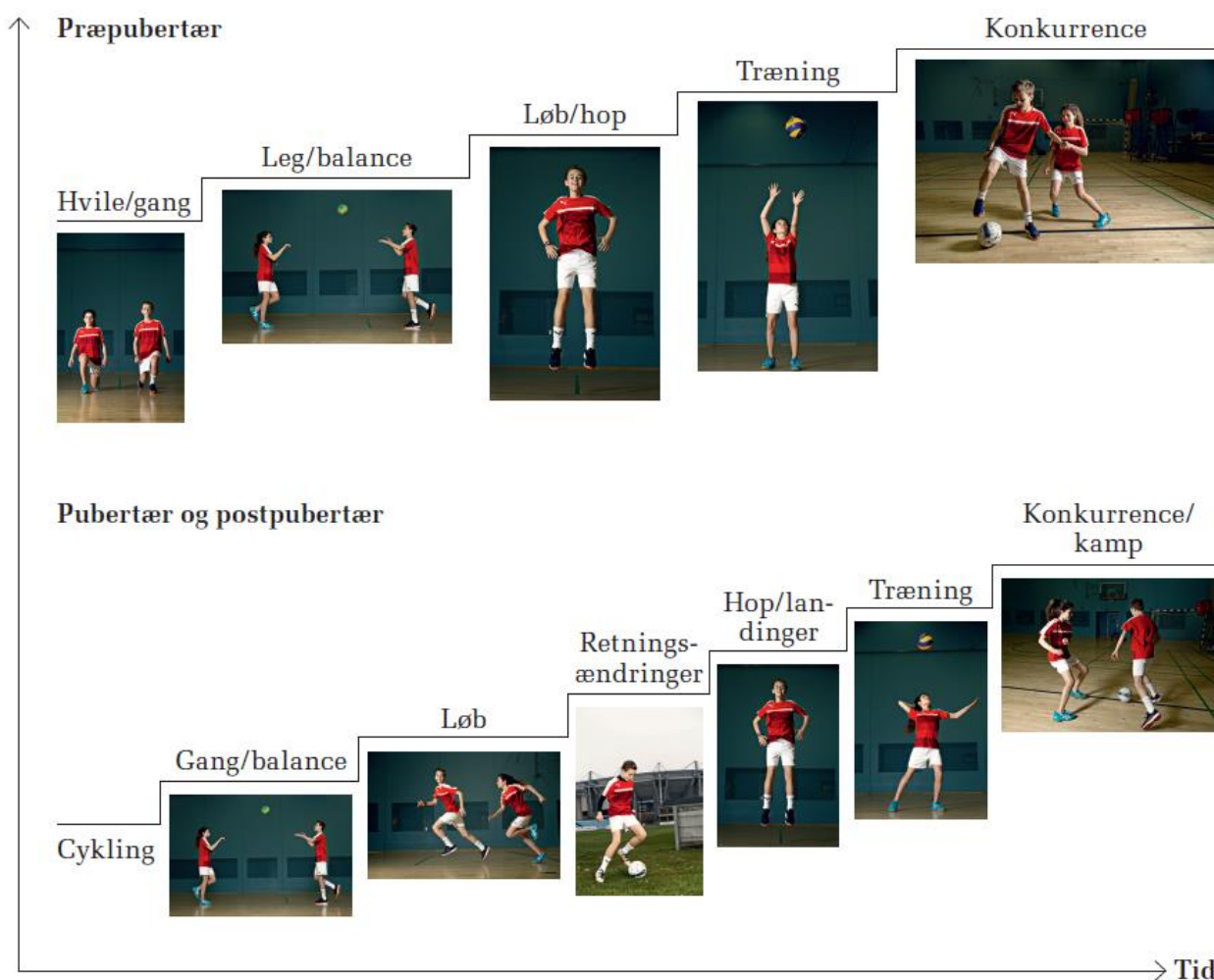
Præpubertært	<ul style="list-style-type: none"> <li>Træningen skal indgå som legende elementer i træningen</li> <li>Der opdrages til gode vaner</li> <li>Træneren er styrende i aktiviteterne</li> </ul>	Trænerens rolle inden for den skadesforebyggende træning
Pubertær	<ul style="list-style-type: none"> <li>Træneren er styrende i de mere specifikke øvelser og skal støtte atleten i at få færdigheder til selv at kunne lave skadesforebyggende træning</li> </ul>	
Postpubertær	<ul style="list-style-type: none"> <li>Træneren skal stille krav om, at atleten selv kan udføre den skadesforebyggende træning som en naturlig del af træningen</li> </ul>	

## Genoptræning

Under et skadesforløb er det vigtigt at den unge atlet fortsat træner, både med fokus på genoptræning af skaden og resten af kroppen. For at være i bedst mulig fysisk form, når skaden er helet, skal kroppens styrke og kondition holdes ved lige og forbedres.

**Efter skadesforløbet vender man gradvist tilbage til sporten. Atleten bør først deltage i dele af træningspasset, senere et helt træningspas, og derefter vurderes det, om atleten er klar til at deltage fuldt ud i f.eks. konkurrencer eller kampe.**

Uanset om det er et genoptræningsforløb efter en akut skade eller en overbelastningsskade, bør man sætte små delmål undervejs. Her er det vigtigt med en god og åben kommunikation mellem den skadede og unge atlet, fysioterapeuten, træneren og forældrene om, hvor hurtigt det er muligt at gå frem. Atleten skal støttes i at tage det som små sejre, når enkelte delmål indfries, for derefter at fortsætte til næste niveau på genoptræningsstigen.



## Symptomer på overbelastningsskade og nødvendige tiltag i forhold til genernes omfang

### Den præpubertære periode

Symptomer	Tiltag
Let smerte efter træning og leg og eventuelt i starten af træningen og legen.	Udøveren skal undgå de bevægelser, der gør ondt, i starten af træningen. Udøveren kan fortsætte med at være med inden for smertegrænsen og holde øje med ikke at have ondt bagefter.
Smerte i starten og legen, nogle timer efter aktivitet og smerte næste morgen.	Træningen og legen skal nedsættes, så symptomer ikke er til stede. Undgå konkurrencer.
Smerter under træningen og legen og smerte efter aktivitet samt dagen efter.	Fuldstændig hvile fra den type aktivitet, der provokerer generne. Opsøg behandler.
Træning og leg er vanskelig på grund af smerter. Markant smerte ved dagligdags aktiviteter.	Total træningspause og afholdelse fra de dagligdagsaktiviteter, der provokerer generne, indtil man er blevet tilset af en læge eller fysioterapeut.

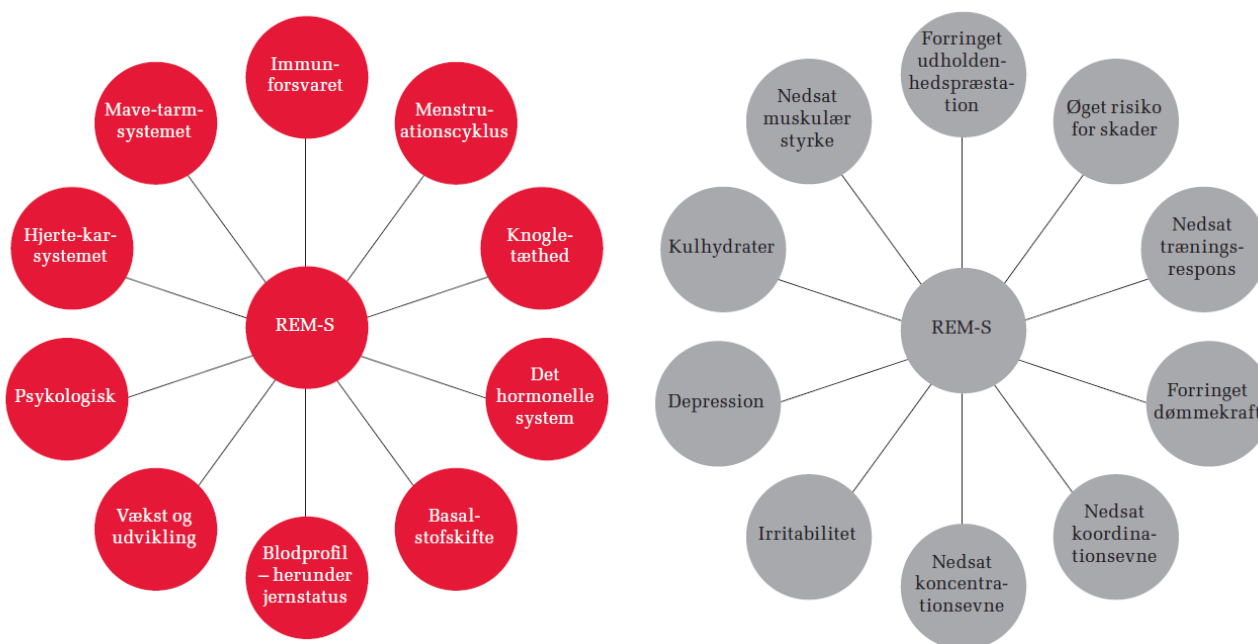
### Den pubertære- og postpubertære periode

Symptomer	Tiltag
Let smerte efter træning og leg og eventuelt i starten af træningen og legen.	Afhængigt af smerter nedsættes træningen gerne med 20-30%. Ømheden skal være helt væk i ca. en uge, før træningsmængden øges igen.
Smerte i starten og legen, nogle timer efter træningen og smerte næste morgen.	Gå træningsplanen igennem. Nedsæt træningen med minimum 50%. Undgå konkurrencer. Opsøg behandler.
Smerter under træningen og smerte efter træningen samt dagen efter.	Fuldstændig hvile i en kortere periode fra den type aktivitet, der provokerer generne. Alternativ træning, der ikke medfører ømheden anbefales. Opsøg behandler.
Træning er vanskelig på grund af smerter. Markant smerte ved dagligdags aktiviteter.	Total træningspause og afholdelse fra de dagligdagsaktiviteter, der provokerer generne, indtil man er blevet tilset af en læge eller fysioterapeut.

## 5. Sportsernæring

For børn og unge, der er involveret i sport på et niveau, hvor træningsmængden ligger mellem 8-30 timer om ugen, spiller kosten en afgørende rolle for børn. Kosten er afgørende for at fremme den unges sundhed, vækst, restitution og præstation og er vigtig for at forebygge skader.

Et tilstrækkeligt energiindtag er afgørende for den unges udvikling. Energibehovet vil dog variere meget, afhængigt af atletens alder, vægt og højde, træningsmængde og intensitet samt af perioder med vækst og modning. Det er vigtigt at trænere er bekendt med syndromet REM-S og dets symptomer.



Sker der ingen vækst, går pubertetsudviklingen meget langsomt, og opleves der ringe eller manglende træningsrespons, bør man som træner overveje, om det kan skyldes, at atleten spiser for lidt og således oplever lav "energitilgængelighed".

### Kropsopfattelse, spiseadfærd og den unge atlet

Ungdomsårene er en tid med fysisk, social, emotionel og seksuel udvikling. Alt dette påvirker, hvordan unge ser på sig selv og deres sportslige præstationer. Med hensyn til ernæring er ungdomsårene også en vigtig tid, da den unges livslange forhold til kost opbygges her. Det er i dag almindeligt, at unge går på kur eller diæt, men unge atleter med høje energibehov er sårbare over for de fysiske og psykologiske konsekvenser af en sådan adfærd. Det er vigtigt i denne periode at sikre et balanceret forhold til kost, da unge i pubertetsudvikling i særlig grad har fokus på kropsopfattelse.

**Trænere bør derfor være fortalere for udvikling af en positiv kropsopfattelse i miljøet og bør dermed ikke have overdrevent fokus på den unges kropsvægt og kropskomposition – eksempelvis ved daglige eller ugentlige vejninger.**

### **Kulhydrat**

Kulhydrat er hjernens, nervesystemets og musklernes vigtigste energikilde.

Det er vigtigt at genopfylde kroppens kulhydratdepoter (glykogendepoter) mellem træningspas, da dette sikrer energi og mental oplagthed til næste pas. Kroppens glykogendepoter (i lever og muskler) og mængden af glukose i blodbanen er begrænset, i relation til hvad energiforbruget er under træning og konkurrence. Genopfyldningen af glykogendepoterne er reguleret af de daglige totale indtag af kulhydrat samt timingen af indtaget. Indtag af kulhydrat lige efter træning er hjælpsomt for at fremskynde en effektiv og hurtig genopfyldning af depoterne.

### **Fedt**

Fedt er en vigtig del af den daglige kost. Det er dog vigtigt at være opmærksom på typen af fedt, når man spiser. Det mættede fedt, som findes i animalske produkter som kød, smør, fede mejeriprodukter og kager, bør maksimalt udgøre ca. 10% af det daglige energiindtag. Til gengæld bør der være stor fokus på indtaget af de umættede fedtsyrer. Anbefalingen er, at de enkeltumættede fedtsyrer bør udgøre 10-20% af det daglige energiindtag, og at de flerumættede fedtsyrer bør udgøre 5-10%.

### **Protein**

Protein er kroppens byggesten og indgår i opbygningen og vedligeholdelsen af kroppens væv og i funktionelle processer (immunforsvar, enzymer, transport m.v.) Der findes både animalske og vegetabiliske proteinkilder.

Animalsk protein findes i kød, fisk, fjerkræ, æg og mejeriprodukter. Vegetabilsk protein findes især i kornprodukter (brød, pasta, gryn) og bælgrugter.

Da proteinindholdet i den almindelige danske kost er relativt højt, får langt de fleste nemt dækket deres proteinbehov ved en varieret kost med kød, fisk, fjerkræ, æg og mælkeprodukter.

### **Kosttilskud**

Fornuftig anvendelse af relevante kosttilskud kan forbedre præstationsevnen hos voksne atleter. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at brugen af kosttilskud kan lære unge atleter at tillægge kosttilskud en effekt på præstationsevnen, som langt overstiger virkeligheden. Unge atleter har potentiale for langt større præstationsfremgang ved en kombination af fornuftig træning, kost og søvn og den modning og erfaring i deres sport, som sker i ungdomsårene.

**Atleter såvel som trænere bør være klar over, at indholdet i et kosttilskud kan variere fra parti til parti og kan indeholde stoffer fra dopinglisten – også selvom det ikke er deklareret på produktet.**







**Kroppens fedtdepoter har mange vigtige funktioner og der kan således være stor risiko forbundet med en for lav fedtprocent. Fedt indgår i hormonproduktionen, er en del af cellernes membraner, er en forudsætning for, at kroppen kan optage de fedtopløselige vitaminer (A, D, E og K) og de livsvigtige fedtsyrer (n-6 og n-3), samt sikrer energi til at understøtte vækst og modning.**



## Restitutionsmåltider

Restitutionsmåltider bør prioriteres, når den unge atlet har en træningsmængde mellem 8 og 30 timer om ugen. Restitutionsmåltider er dog kun relevante efter træning af minimum 1 times varighed, og når der ikke kan indtages et hovedmåltid inden for 30-45 minutter efter træning.

### Forslag til restitutionsmåltider

	<p>Restitutionsmåltid til den unge atlet, der har:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mere end 8 timer til næste pas</li> <li>– eller hvis der udelukkende har været styrketræning.</li> </ul> <p>Gå efter ca. 0,25 g protein samt ca. 0,5 g kulhydrat pr. kg kropsvægt lige efter træning.</p>	<p>Restitutionsmåltid til den unge atlet, der har:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mindre end 8 timer til næste træningspas – eller hvis der arbejdes med at øge vægt.</li> </ul> <p>Gå efter ca. 0,25 g protein samt ca. 1 g kulhydrat pr. kg kropsvægt lige efter træning.</p>
Til den unge atlet, der vejer mellem 45-59 kg	 <p>Disse to måltider indeholder begge: 11-15 g protein samt 22-30 g kulhydrat.</p>	 <p>Disse to måltider indeholder begge: 11-15 g protein samt 45-60 g kulhydrat.</p>
Til den unge atlet, der vejer mellem 60-74 kg	 <p>Disse to måltider indeholder begge: 15-18 g protein samt 30-37 g kulhydrat.</p>	 <p>Disse to måltider indeholder begge: 15-18 g protein samt 60-75 g kulhydrat.</p>
Til den unge atlet, der vejer mellem 75-89 kg	 <p>Disse to måltider indeholder begge: 18-22 g protein samt 37-45 g kulhydrat.</p>	 <p>Disse to måltider indeholder begge: 18-22 g protein samt 75-90 g kulhydrat.</p>

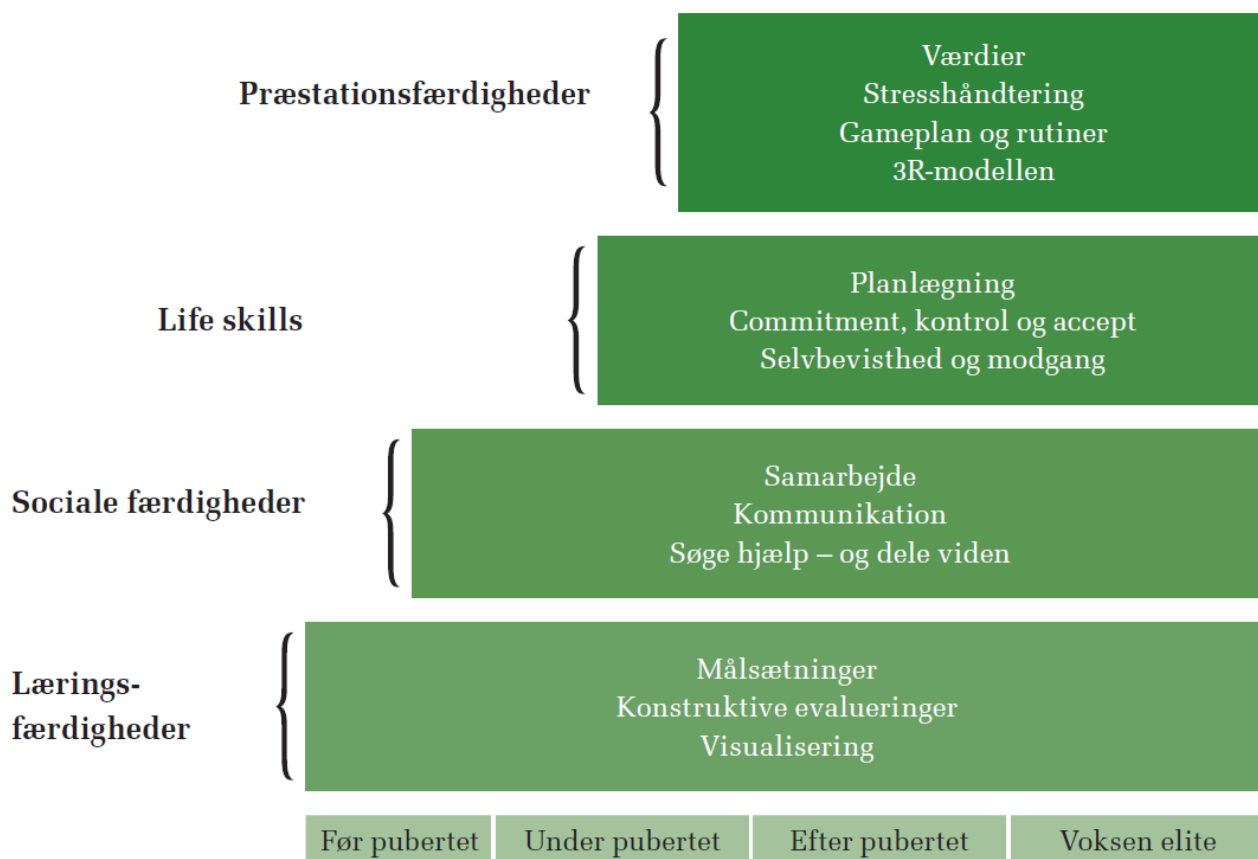
Forslagene skal forstås således, at måltiderne i højre og venstre side, indeholder samme mængde kulhydrat og protein, og er således to eksempler på mulige restitutionsmåltider.

## 6. Sportpsykologi

Tidligere handlede sportpsykologien alene om at præstere, men i dag taler vi mere om sportpsykologiens rolle i de unge atlethers læring, udvikling og trivsel. Hos ESAA er vores tilgang, at sportsudøverne skal udvikle mestringsstrategier til at overvinde de mange udfordringer, der er forbundet med en sportskarriere. I stedet for at fjerne forhindringer, fokuserer vi på at give atleterne redskaber til at håndtere udfordringerne og vokse med dette. I denne forbindelse ser vi et stort potentiale i at inkorporere et struktureret arbejde med udvikling af mentale færdigheder i talentudvikling allerede i børne- og ungdomsårene.

### De mentale færdigheder

Det er en helt central ide i aldersrelateret sportpsykologi, at det mentale arbejde skal tilpasses de unge atleter. Børn er nemlig ikke bare miniudgaver af voksne, hvorfor fokus for børn bør være på trivsel, leg og læring, frem for præstationer og resultater. De unge har brug for en bred og helhedsorienteret pakke af psykologiske færdigheder for at håndtere karrieren. Nedenstående model illustrerer hvordan man med udgangspunkt i atletens udvikling, kan arbejde systematisk med udvikling af disse færdigheder.



*Modellen er tænkt således: Man starter i bunden. Før puberteten er der således fokus på læringsfærdigheder. Men dette arbejde slutter aldrig, og man kan med fordel arbejde med læringsfærdigheder hele karrieren – og såmænd hele livet. Efterhånden som atleterne bliver ældre,*



kan man som træner begynde at arbejde med flere og andre færdigheder. Hvornår man præcis introducerer de forskellige niveauer, følger ikke præcist "før, under og efter puberteten – faserne". I det hele taget skal modellen forstås som en løvs guide, der ikke fritager træneren fra at vurdere, hvornår de enkelte atleter er klar til næste skridt.

Læringsfærdigheder
Det er kendetegnende for unge atleter, der arbejder bevidst med <b>målsætninger</b> , at de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sætter egne mål for træning og konkurrence – både på kort og lang sigt (før puberteten dog primært kortsigtede mål for træning).</li> <li>• Evaluerer primært på progressionen og ikke på resultaterne.</li> <li>• Fokuserer på og glæder sig over egen udvikling – også i perioder, hvor resultaterne udebliver.</li> </ul>
En ung atlet, der anvender <b>konstruktive evalueringer</b> :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluerer både træning og konkurrence (før puberteten dog primært træning).</li> <li>• Evaluerer indsats før resultat.</li> <li>• Evaluerer især på sine procesmål.</li> <li>• Bruger evalueringen til at sætte nye procesmål og fokuspunkter for den næste periode.</li> </ul>
En ung atlet, der har succes med <b>visualisering</b> :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er i stand til at se sig selv udføre en bevægelse knyttet til sporten</li> <li>• Bruger visualisering regelmæssigt i træning.</li> <li>• Tør stoppe op i en træning og visualisere et øjeblik.</li> <li>• Bruger især visualisering til indlæring af nye eller vanskelige færdigheder</li> </ul>

Sociale færdigheder
Unge atleter med høj evne til <b>samarbejde og kommunikation</b> :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deler viden.</li> <li>• Giver informationer og feedback til holdkammerater på en respektfuld måde.</li> <li>• Støtter og opmuntrer holdkammerater efter fejl og i modgang.</li> <li>• Går lige så helhjertet ind i de dele af en træning, som primært er rettet mod andre atleter, som de går ind i de dele af træningen, der specifikt er rettet mod noget, de selv er optagede af.</li> </ul>
Unge atleter med evnen til at <b>søge hjælp</b> :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Går til træneren i stedet for at vente på, at træneren kommer.</li> <li>• Søger at forstå meningen med træningen og øvelser.</li> <li>• Søger nye input til at blive bedre – ikke bare fra træneren, men også fra andre udøvere og gerne fra mere erfarne udøvere.</li> <li>• Har selv dialog med træner, klub eller forbund i stedet for at lade forældrene have denne dialog.</li> </ul>

**Man siger, at modgang gør stærk. Det er ikke nødvendigvis rigtigt. Hvis en ung atlet bare møder modgang, ikke forstår hvad der er galt, og ikke tilegner sig færdigheder til at håndtere modgangen, er der risiko for at modgangen får atleten til at stoppe med sporten. Omvendt kan modgang i små doser gøre stærk – hvis man håndterer den med en kobling af en god dialog og en øget selvbevidsthed.**

Life skills
<p>Unge atleter, der er gode til at <b>planlægge</b> og <b>prioritere</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlægger frem og forsøger at skabe overblik over ugens gøremål og mulige udfordringer.</li> <li>• Lægger en indsats i at blive mentalt klar til hvert træningspas.</li> <li>• Tør prioritere og planlægge i overensstemmelse med hvad der er vigtigt for den enkelte.</li> <li>• Ved hvordan og hvornår de bedst genoplader mellem træningspas.</li> <li>• Kan reflektere over og acceptere valg og fravalg i dagligdagen og i løbet af sæsonen.</li> </ul>
<p>Unge atleter, der er afklarede omkring motiver og <b>committede</b> på elitetilværelsen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommer til tiden, er velforberejede og klar til træning.</li> <li>• Sørger for at passe på sig selv og få ordentlig kost, søvn og væske.</li> <li>• Træner ekstra ved siden af formel træning.</li> <li>• Fører træningsdagbog.</li> </ul>
<p>En atlet med god forståelse for <b>kontrol</b> og <b>accept</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved hvilke faktorer han eller hun kan kontrollere, og sørger for at opnå fuld kontrol over de kontrollerbare faktorer.</li> <li>• Ved hvilke faktorer han eller hun ikke kan kontrollere og stræber efter at acceptere dem og ikke bruge mental energi på dem.</li> </ul>
<p><b>Selvbevidste</b> unge atleter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kender deres krop og tør mærke efter.</li> <li>• Forstår, at fejl og modgang er en del af læringsprocessen.</li> </ul>

**Vi definerer mental styrke som evnen til at handle i overensstemmelse med sine værdier og procesmål, selv når man er under pres eller møder modgang og står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser.**

Præstationsfærdigheder
<p>Unge atleter, der er afklarede omkring egne <b>værdier</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giver ikke op, når det er svært eller hårdt.</li> <li>• Har ikke alene fokus på resultater, men henter mening og motivation i jagten på deres værdier.</li> <li>• Mister ikke modet i perioder med modgang, men holder fokus på egen udvikling.</li> </ul>
<p>Ved at træne evnen til at <b>registrere</b> de tanker og følelser, der dukker op, og <b>acceptere</b>, at de kommer, har atleten mulighed for at rette fokus tilbage på opgaven. Processen indebærer tre elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrér: at registrere de tanker, følelser og fornemmelser, der trækker dig væk fra fokus på opgaven og væk fra "den du gerne vil være".</li> <li>• Release: at acceptere "ubehagelige" tanker og følelser frem for at kæmpe mod dem.</li> <li>• Refokusér: at rette fokus tilbage på opgaven og handle i tråd med dine værdier.</li> </ul>
<p>Unge atleter, der er gode til at <b>håndtere pres</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oplever konkurrencepres som alle andre, men accepterer, at det er en naturlig del af konkurrencesport.</li> <li>• Har formuleret præcise procesmål, som de kan vende tilbage til, når der er pres på.</li> <li>• Opretholder opmærksomheden på fokuspunkter under konkurrence.</li> <li>• Har en forståelse for, hvornår de kan blive distraheret og af hvad.</li> </ul>
<p>Atleter, der har en <b>gameplan</b> og er forberedt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har en konsistent før-konkurrence-rutine.</li> <li>• Holder fokus på det, de selv kan kontrollere.</li> <li>• Tør mærke efter og kan acceptere de tanker og følelser, der dukker op inden start.</li> <li>• Har forberedt sig på, hvordan de vil forholde sig til modgang/modstand i konkurrencen.</li> </ul>

## Organisering af mentaltræningsforløb

Er man ikke vant til at arbejde med mental træning, kræver det selvfølgelig tid at implementere det. Ligesom al anden træning kræver mental træning nemlig systematik, struktur, regelmæssighed og løbende evaluering for at virke. Det bør foregå som en integreret og naturlig del af den daglige træning, og fungerer oftest bedst, når man arbejder med hele holdet sammen. Derfor skal rammerne for at implementere sportspsykologi som en del af træningen først og fremmest være på plads. For træneren betyder det bl.a. at han viser sine atleter at det er vigtigt, ved at sætte tid af til det.



**Træneren skal være medskabere af en kultur og bliver dermed eksponent for særlige værdier i kulturen.**

## Miljøets rolle i sportspsykologiske forløb

Man kan være nok så god en atlet, men det kræver den rigtige støtte både *inden* for sporten og *uden* for banen, hvis man vil være rigtig god. Det at sætte fokus på konteksten kaldes et holistisk og økologisk perspektiv. Unge har brug for et frirum fra sporten, når det i perioder er svært. Hvis ikke familien udgør det frirum, så vil mange unge slet ikke have et.

Det vigtigste budskab til klubber og trænere er derfor, at de har et medansvar for at skabe gode forældre. Det sportspsykologiske arbejde skal ikke holdes hemmeligt, men formidles til andre trænere og forældre, så de ved, hvad der arbejdes med, og hvordan de kan støtte op om arbejdet.

## Trænerens rolle – den kulturelle leder

Gennem sin rolle som kulturel leder påvirker og udvikler træneren atleternes psykologiske karaktertræk, mentalitet og færdigheder. Ønsker en træner f.eks. at udvikle atleter, der træner ved siden af den formelle træning, er det ikke nok bare at *sige* det.

En træner der ønsker at være en stærk kulturel leder, bør gennemgå følgende overvejelser, gerne sammen med en sportspsykolog:

1. Hvilke færdigheder er særligt vigtige i netop min sport og aldersgruppe?
2. Oversæt hver af disse psykologiske færdigheder til konkrete handlinger.
3. Hvad kræver det af klubben eller miljøet at skabe rammer for, at de unge atleter begynder at engagere sig mere i disse konkrete handlinger?
4. Kan du støtte op om de færdigheder, du gerne vil udvikle, ved at vise dig som en kulturleder? Hvad kan du som træner gøre for at støtte op om handlingerne, du gerne vil fremskynde hos de unge atleter?

## 7. Sportspædagogik

Sportspædagogik handler om hvordan vi udvikler værdier, viden og kunnen hos atleter og hold. Børne-, unge- og talenttræning har først og fremmest et udviklingsmål. Derfor er træneren først og fremmest læringsleder. Træningsmiljøet skal være et lærings- og udviklingsmiljø, og til det arbejde har træneren forskellige pædagogiske værktøjer.

**Det gode læringsmiljø er kendetegnet ved, at der er plads og rum til inspiration, til at dele viden, vise færdigheder, give og modtage anerkendelse og udvise respekt.**

Træneren i en sportspædagogisk praksis	
•	En træner skal altid involvere sig selv i en eller anden form for planlægning, skal møde atleter ansigt til ansigt og skal kunne evaluere sin egen og atleternes praksis.
•	En træner skal have evnerne til at formidle en træning, til pædagogiske refleksioner, til at udvælge og tilrettelægge træningens indhold og til at udføre denne.
•	En træner skal tro på egne værdier og styrker; skal i relationen til atleten være åben, observerende og lyttende til stede i nuet. En træner skal interessere sig oprigtigt for atleten, agere i øjenhøjde, være nærværende og være den professionelle voksne.

### Relationen mellem træner og atlet

Relationen mellem træner og atlet er afgørende for, om læring og udvikling finder sted. Træneren er der ikke på egne vegne og for at forfølge egne mål. Træneren er der for atleten.

Før puberteten	Når målet med træningen før puberteten er leg, trivsel og læring, skal træneren være engageret og procesfokuseret, hvilket skal afspejles i relationen mellem træner og atlet. Træneren skal vægte legen og skal måske selv lege med. Træneren skal opfordre til leg og til at eksperimentere og skal være entusiastisk, involverende, udfordrende og omsorgsfuld i relationen.
Under puberteten	I talentudvikling, hvor træningen er mere målrettet, kan træneren blive mere udfordrende og stille flere krav til atleten, men det er vigtigt at træde varsomt. Dette er måske den periode i livet, hvor fokus, motivation og sportslige færdigheder ændrer sig aller mest.
Efter puberteten	Efter puberteten bliver relationen mere vertikal, og træneren ses i højere grad som en væsentlig hjælper i atletens udvikling mod bedre præstationer og bliver mere en sparringspartner, motivator, coach og analytiker. Efter puberteten agerer træneren i højere grad som den professionelle, faglige voksne, som i samarbejde med atleten tilrettelægger og strukturerer træningen.

**Det er vigtigt, at en træner har evnerne til at skabe og vedligeholde relationer i øjenhøjde med den enkelte atlet.**

## 12-15 årige drenge og 11-14 årige piger

<b>Kendetegnende for aldersgruppen</b>	Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstspurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændiggørelse, som betyder, at de unge ofte vælger gruppens valg og evt. også vælger at tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt.
<b>Fysisk modning</b>	Grænsen for nervesystemets fulde modning og forudsætning for dynamisk og hurtig udførelse af finmotoriske bevægelser og korrektioner kan forsvinde i de vækstbetonede ændringer, som forekommer i puberteten.
<b>Læringsforudsætninger</b>	Øget evne til at tænke abstrakt og selvstændigt og overskue konsekvenser.
<b>Sociale forudsætninger</b>	Er i langt højere grad end tidligere påvirket af kammeraters valg, og atleterne identificerer sig efterhånden med kammerater, trænere m.fl. i stedet for med forældre.
<b>Mål med træning</b>	At træne med en gradvis øgning af træningsomfang og intensitet. Grundlæggende udvikling af atletens fysiske kapacitet og grundlæggende koordination. En begyndende konkurrencepræget aktivitet tilpasset børnenes forudsætninger og behov.
<b>Indhold</b>	Målrettet træning (og leg).
<b>Metode</b>	<b>Trænerens primære handleform:</b> Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning). <b>Atletens primære handleform:</b> Øve, træne, konkurrere, fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede fremvise og bedømme.

## 16-18 årige piger og 15-18 årige drenge

<b>Kendetegnende for aldersgruppen</b>	I denne aldersgruppe er det dem, der i første omgang har fået opfyldt forventninger til sportsmiljøet, der er tilbage. De har som oftest succes sportsligt og/eller socialt.
<b>Læringsforudsætninger</b>	Motivationen ændrer sig ofte væsentligt, fra hvad der har været vigtigt i forhold til tidligere, hvor lysten til bevægelse ofte har været drivkraften.
<b>Sociale forudsætninger</b>	Atleterne i denne aldersgruppe er i høj grad påvirket af kammerater, trænere m.fl. De er i gang med at finde og definere sig selv. Gruppefællesskabet bliver mere forpligtende og betydningsfuldt.
<b>Mål med træning</b>	Investeringsfasen. At træne for at udvikle sig. At træne for at konkurrere med en regelmæssig konkurrencepræget aktivitet, kampe, stævner m.m. Optimering af fysisk, mental og teknisk-taktiske forudsætninger i relation til sporten.
<b>Indhold</b>	Målrettet sportsspecifik træning.
<b>Metode</b>	<b>Trænerens primære handleform:</b> De tekniske og taktiske instruktioner bliver mere og mere fokuserede med en øget "seriøsitet" i atleternes involvering. <b>Atletens primære handleform:</b> Øve, træne, konkurrere, præstere, fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede, fremvise, bedømme.

## 8. ESAA's talent statements

---

- *Talentudvikling og eliteidræt har to forskellige mål, hhv. udvikling og resultater.*
- *God talentudvikling er ikke primært lig ungdomsresultater, men også i høj grad seniormedaljer.*
- *God talentudvikling handler i høj grad om at skabe gode miljøer for talenterne.*
- *Børn og unge er ikke bare miniudgaver af voksne – husk at fokusere på trivsel, leg og læring, frem for resultater.*
- *Husk at træne bredt og alsidigt, ikke kun specifik teknik.*
- *Styrketræning for børn er ikke farligt.*
- *Under et skadesforløb træner man fortsat, for gradvist at vende tilbage til sporten*
- *Det er ikke kun vigtigt hvad, men også hvornår man spiser.*
- *Træneren er der ikke for at forfølge egne mål. Træneren er der for at udvikle atleten.*
- *Træneren skal være medskabere af en kultur og bliver dermed eksponent for særlige værdier i kulturen – vi kalder det kulturel ledelse.*
- *Vær bevist om forælderrollen. Træneren bør være god til sportslig vejledning og forældre til praktisk støtte og følelsesmæssig opbakning.*



## Gå mere i dybden

Vi håber at dette hæfte har inspireret dig til at kaste et nyt blik på det talentudviklingsmiljø, du selv er en del af, og vil anvende denne viden som aktiv medspiller i den fortsatte udvikling af miljøet.

Hvis du har mod på at blive endnu klogere på talentudvikling, vil vi anbefale at anskaffe bogen "ATK 2.0 – træning af børn og unge", som går mere i dybden med de emner vi her har præsenteret.

